

Innovación en Gastronomía con Insectos

SOPORTE DEL CURSO



Módulo 4 Unidad 1:

Introducción de ingredientes a base de insectos en la cocina

Descargo de responsabilidad:

Este proyecto está cofinanciado con el apoyo de la Unión Europea.

Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no necesariamente reflejan los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellos.

Soporte del curso
Módulo 4 Unidad 1: Entrada de insectos a las cocinas

Tabla de contenido

Módulo 4: Creatividad en Gastronomía para la Inclusión de Insectos en la Gastronomía Moderna	1
Ideas clave y conclusiones:	1
➤ El desafío global: nutrición, sostenibilidad y seguridad alimentaria	1
➤ La historia y el contexto cultural del consumo de insectos	2
➤ Beneficios nutricionales de la proteína de insectos	2
➤ Aplicaciones prácticas en la gastronomía moderna	3
Conclusión	3

Módulo 4: Creatividad en Gastronomía para la Inclusión de Insectos en la Gastronomía Moderna

Nutrición innovadora y fuentes de proteínas sostenibles: exploración de las proteínas de insectos en la gastronomía moderna

Introducción al módulo

Bienvenidos a este módulo sobre **Creatividad en la gastronomía para la inclusión de insectos en la gastronomía moderna**. Este curso está diseñado para brindarles una comprensión profunda de **las soluciones alimentarias de nueva generación**, centrándose en el potencial de **las proteínas de insectos** para abordar la seguridad alimentaria mundial, los desafíos nutricionales y las preocupaciones de sostenibilidad. Con **soluciones creativas** que tengan en cuenta muchos factores, se pretende que las proteínas de insectos y los alimentos a base de insectos sean más comunes en nuestras mesas.

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este módulo, usted podrá:

- Comprender los **desafíos mundiales en materia de alimentación y nutrición** y el papel de las soluciones sostenibles.
- Explora el **contexto histórico y cultural** del consumo de insectos en todo el mundo.
- Identificar los **beneficios nutricionales de la proteína de insectos** y sus aplicaciones en la gastronomía moderna.
- Analizar el **impacto ambiental** de la proteína de insectos en comparación con las fuentes de proteína tradicionales.
- Descubra **formas innovadoras** de incorporar proteínas de insectos en diferentes contextos culinarios.

Ideas clave y conclusiones :

➤ El desafío global: nutrición, sostenibilidad y seguridad alimentaria

El mundo se enfrenta a una **creciente demanda de proteínas**, impulsada por:

- Una **población mundial en crecimiento** (se espera que alcance los 10 mil millones en 2050)
- La **crisis climática** y su impacto en la producción de alimentos
- Preocupaciones ambientales relacionadas con **la ganadería tradicional**
- La **necesidad de alternativas sostenibles y ricas en nutrientes**

La proteína de insectos surge como una **solución innovadora y práctica**, que cierra la brecha entre **la adecuación nutricional y la sostenibilidad**.

Soporte del curso
Módulo 4 Unidad 1: Entrada de insectos a las cocinas

Lectura adicional:

- Informe de la FAO sobre los insectos comestibles: [sitio web de la FAO](#)
- [Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas](#) (ODS 2: Hambre Cero)

➤ **La historia y el contexto cultural del consumo de insectos**

Proteína de insectos: una tradición convertida en innovación

Los insectos han formado parte de la dieta humana **durante miles de años** . Si bien algunas culturas han mantenido esta tradición, otras están redescubriendo los **beneficios nutricionales y ambientales** de los insectos comestibles.

Patrones de consumo global:

- Más de **2 mil millones de personas** en todo el mundo consumen insectos como parte de su dieta habitual.
- En **las regiones rurales africanas** , hasta el **60% de la ingesta diaria de proteínas** proviene de insectos.
- Países como **los Países Bajos, Bélgica y Francia** han introducido productos a base de insectos en los mercados generales.

Especies de insectos claves en la nutrición

- Grillos (*Acheta domesticus*)
- Gusano de la harina (*Tenebrio molitor*)
- Langostas (*Locusta migratoria*)
- Larvas de mosca soldado negra (*Hermetia illucens*)

Lectura adicional:

alimentos a base de [insectos por parte de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria \(AESA\)](#)

➤ **Beneficios nutricionales de la proteína de insectos**

¿Por qué considerar la proteína de insectos?

- **Rico en nutrientes:** Alto contenido en proteínas (hasta 80% en peso seco), aminoácidos esenciales, ácidos grasos omega-3 y omega-6.
- **Sostenible:** Requiere significativamente menos tierra, agua y alimento que el ganado tradicional.
- **Respetuoso del medio ambiente:** produce menos emisiones de gases de efecto invernadero en comparación con la ganadería.
- **Salud intestinal e inmunidad:** Rico en **quitina** , una sustancia similar a la fibra que favorece la salud intestinal.

Comparación de la proteína de insectos con las fuentes tradicionales

Soporte del curso
Módulo 4 Unidad 1: Entrada de insectos a las cocinas

Nutritivo	Carne de res (por 100g)	Harina de grillo (por 100 g)	Gusano de la harina (por 100 g)
Proteína	26 g	60-70 g	50 gramos
Hierro (mg)	2,6 mg	5-6 mg	4 mg
Omega-3	0,1 g	0,5 g	0,3 g
Fibra	0 gramos	5g	2 gramos

Lectura adicional:

[La proteína de insectos como alimento funcional](#) : estudios recientes en ciencias de la nutrición

➤ **Aplicaciones prácticas en la gastronomía moderna**

Cómo incorporar proteínas de insectos en la dieta diaria

- **Cocina casera:** Cómo añadir harina de insectos al **pan, la pasta o las barras de proteínas**
- **Nutrición deportiva:** desarrollo de **batidos y snacks ricos en proteínas** para deportistas
- **Ayuda en caso de desastre y ayuda alimentaria:** suministro de **raciones de emergencia ricas en nutrientes**
- **Nutrición infantil:** cómo abordar **las deficiencias proteicas** en comunidades desfavorecidas
- **Nutrición geriátrica:** favorece **el envejecimiento saludable y la retención muscular**

Conclusión

- La proteína de insectos es una alternativa **ecológica y rica en nutrientes** a las fuentes de proteínas tradicionales.
- Más de **2 mil millones de personas** en todo el mundo ya incorporan insectos a su dieta.
- La industria alimentaria está adoptando cada vez más **innovaciones basadas en insectos**.
- A pesar de **las dudas de los consumidores**, la educación y la concientización pueden impulsar la aceptación.

Los científicos de alimentos, los chefs y los expertos en nutrición desempeñan un papel crucial en la configuración del **futuro de la alimentación sostenible**. Al adoptar **nuevas fuentes de proteínas**, contribuyen a la **seguridad alimentaria mundial y la sostenibilidad ambiental**. En este módulo, exploraremos algunas **formas creativas** de hacer que los productos a base de insectos sean más populares en las cocinas desde diferentes puntos de vista.